

2026年度（令和8年度）第2期 松永・沼隈スポーツ教室日程表

開催場所：福山市沼隈体育館（多目的ルーム）

曜日	No	講座名	回数	定員	月 日					講師	会費
木	28	ベーシックヨガ （一般） 9：15～10：15	18回	18人	10月	8	15	22	29	角谷 鈴栄	18,000円
					11月	5	12	19	26		
					12月	3	10	17			
	29	初めてのヨガ （一般） 10：30～11：30	18回	18人	1月	7	14	21	28		
					2月	4	18	25			
金	30	姿勢改善ヨガ （一般） 10：00～11：00	18回	18人	10月	9	16	23	30		
					11月	6	13	20	27		
					12月	4	11	18			
					1月	8	15	22	29		
					2月	5	12	19			

- ☆ヨガ教室の持参物：スリッパ・ヨガマット・運動のできる服装・タオル・飲み物など
- ☆教室の受付は15分前からです。
- ☆荒天時などで開催できない日程は、講師と相談してできる限り後ろの日程に追加して開催いたします。